

集団ラジオ体操参加者の健康意識と生活様式の変化

— H市M公園での調査結果を考察して —

Health awareness and lifestyle changes among participant of group radio exercise :
Examining survey results from M park H city

奥 野 暢 通・塩 路 み の り

Masamichi OKUNO and Minori SHIOJI

1. 緒言（はじめに）：問題提起と研究の目的

1) 我が国の高齢社会の現状

日本経済新聞2015年5月14日の記事¹⁾によると、WHOが発表した「2015年版世界保健統計」²⁾で日本人の平均寿命は約84歳で世界第1位であり、且つ過去最高齢であった。このことは日本人の平均余命が世界一長いことを表している。この要因として長寿科学振興財団³⁾は、国民皆保険制度の存在や高齢者に対する医療制度が比較的整備されていること、介護サービスの充実、健康診断の実施により健康増進や病気の早期発見・早期治療が可能となったことなどを挙げている。

日本の65歳以上の高齢者人口の割合の推移⁴⁾をみると65歳以上の高齢者人口の割合は、昭和25年の4.9%から昭和60年の10.3%まで、35年間で約5ポイントの増加がある。しかし、その後、昭和60年の10.3%から平成27年の26.7%まで30年間でおよそ16ポイントもの増加がみられる。割合の増加が約3倍であり、高齢者人口の割合の増加が急速に進んでいることが認められる。これは前述にある日本の平均寿命が長いことの他に、少子化問題⁵⁾もひとつの要因として考えられる。厚生労働省⁶⁾によると日本の合計特殊出生率は、第2期ベビーブームと呼ばれた1974年を境に低下を続けており、1975年には1.91%と初めて2.0%を下回った。2014年度では1.42%となっており、第1次ベビーブームと呼ばれた1947年の4.32%と比べると2.9ポイントも低下している。このように若年者の人口が減っていることも、高齢者人口の割合を増加させている要因である。このことから日本の高齢者人口の割合は更に増加すると考えられる。

平成27年では人口の26.7%を65歳以上の高齢者が占めており、この数値は4人に1人が65歳以上の高齢者になったということを示している。昭和60年は10.3%で10人に1人が高齢者であった。働き手である現役世代が高齢者を支える負担が大きくなっていることから、社会保障給付費や医療費の増加、介護負担の増大などが課題とされている⁷⁾。この問題を解決することが、今よりもより活力のある日本への第一歩であると考えられる。

日本が抱えるこの課題を解決するためには、高齢者の体力の向上、心身ともに健康に生きる力、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」⁸⁾の延長が必要な条件の1つといえるだろう。

2) 生涯スポーツ実施率の現状について

文部科学省のスポーツ・青少年局生涯スポーツ課では、スポーツ振興基本計画の中に「生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域におけるスポーツ環境の整備充実方策」⁹⁾を出しており、「国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現する。」としている。そして、もうひとつの目標に「できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65%程度)、週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30%程度)となることを目指す。」とある。

具体的な政策として、国民の誰もが生涯にわたりスポーツに親しむことができる環境を整備するため総合型地域スポーツクラブを推進し、子どもから高齢者まで誰もが、それぞれの体力や年齢、興味等に応じてスポーツに親しむことができるスポーツ環境を整備することや、質、量ともに国民のニーズに対応できるスポーツ指導者の確保・活用を推進するため、指導者養成研修会の開催やそれに関する実践的調査研究等に力を入れてきた¹⁰⁾。

その政策に基づくスポーツ実施率であるが、内閣府が行った「平成27年度東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」¹¹⁾によると、成人の週1回以上のスポーツ実施率は40.4%、週3回以上のスポーツ実施率は19.6%であり、前述の生涯スポーツ課の目標政策である数値を超えた年は未だない。

しかし、年齢別にみると、高齢者の週1回以上のスポーツ実施率は60～69歳で67.1%、70歳以上で76.0%であった。また週3回以上のスポーツ実施率は、60～69歳で35.5%、70歳以上で49.2%であった。このことは、高齢者においては目標とされている数値を大幅に上回っていることを示している。

60歳以上の高齢者のスポーツ実施率の推移を年度ごとにみると^{11)、12)}、すべての年で目標の数値の65%、30%を超えているものの、平成18年度と平成27年度を見比べるとすべての年齢層で低下がみられた。週1回以上のスポーツ実施率について、70代以上では平成18年度の82.2%から平成27年度の76.0%で6.2ポイントの低下、60代では平成18年度の75.7%から平成27年度の61.7%で8.6ポイントの低下であった。週3回以上のスポーツ実施率については、70代以上では平成18年度の53.8%から平成27年度の49.2%で4.6ポイントの低下、60代では平成18年度の44.4%から平成27年度の35.5%で8.9ポイントの低下であった。年齢別にみると70代以上より60代のスポーツ実施率の低下が大きかった。この要因としては、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」¹³⁾の改正による定年の引き上げが関係していると予想された。

定年が65歳となり以前よりも60代の就業率が高くなったことで、スポーツに使うことのできる時間が減少し、このように実施率が低下していると考えられた。成人全体のスポーツ実施率よりも高齢者のスポーツ実施率のほうが高いことから、就業の有無がスポーツ実施率に影響するということが考えられる。目標数値の60%、30%を超え続けていた60代であるが、現在、週1回以上が61.7%、週3回以上が35.5%であるため、近々下回る可能性もあると予想される。

3) 高齢者体力の現状と行われている運動・スポーツの種目について

図1は65歳以上の高齢者の体力を、男女別5才刻みに新体力テストの合計点の年次推移¹⁴⁾を示したものである。

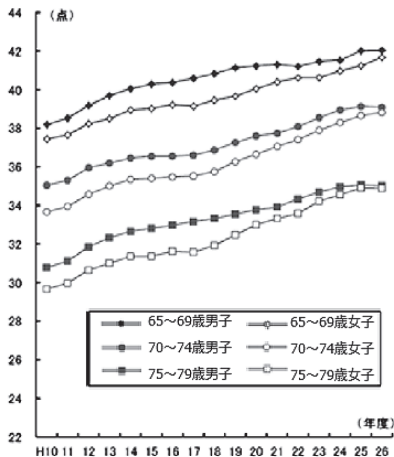


図1. 新体力テストの合計点の年次推移

(平成25年度 文部科学省統計¹⁴⁾ より一部加工)

どの年齢層も、女性よりも男性、高齢層より若年層の体力が高いことがわかる。また近年、すべての年齢層で体力が上昇傾向であること、男女差が小さくなっていることが認められる。生活習慣病予防や体力向上のための記事^{15、16)}等が日常的にメディア等で紹介され、運動等を心がける健康志向の強い高齢者が増えていることも1つの要因と予想された。

平成27年度東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査の結果から、高齢者が行った運動・スポーツの種目の実施率¹¹⁾(複数回答可)からは、「60～69歳」「70歳以上」とともに一番多かったものが「ウォーキング(歩け歩き運動、散歩などを含む)」(以下、ウォーキングという)で、続いて「体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)」(以下、体操という)、「ゴルフ」、「ランニング」、「ボウリング」の順となっている。この結果からウォーキング、体操といった特定の場所や道具、技術等があまり必要

とされない気軽にできる運動がよく実施されていることが認められた。

この上位3位のウォーキング、体操、ゴルフに着目し、これらが行われた割合の年度推移についてみると、ウォーキングは、60代の実施率は平成18年度の54.6%から平成27年度の55.7%で1.1ポイントの増加、70代以上の実施率は平成18年度の41.7%から平成27年度の42.8%でこちらも1.1ポイントの増加であった。次の体操については、60代の実施率は平成18年度の22.0%から平成27年度の28.3%で6.3ポイントの増加、70代以上の実施率は平成18年度の16.6%から平成27年度の20.4%で4.2ポイントの増加であった。ゴルフについては、60代の実施率は平成18年度の10.8%から平成27年度の12.3%で1.5ポイントの増加、70代以上の実施率は平成18年度の6.7%から平成27年度の8.4%で1.7ポイントの増加であった。3種目の推移を比較してみると、「体操」を行う高齢者の割合が増加していることが読み取れた。

人気の理由として、自分の体力や生活リズムにあわせて気軽に取り入れられることや、音に合わせて様々な動きをすることの楽しさが感じられることなどが挙げられると推測された。

本研究では、高齢者の体力の向上と健康寿命の延長を目指し、実施率が増加している体操、その中でも「ラジオ体操」に焦点を当てて考察した。

4) 集団ラジオ体操

本研究では、人々がある場所に集まり複数人で共にラジオ体操を行うことを「集団ラジオ体

操」と呼ぶこととする。

ラジオ体操は、現在においても小・中学校の運動会の演技種目あるいは市民運動会等の準備体操として行われているものである。今回対象としたのはH市M公園の「集団ラジオ体操」参加者とした。M公園には、毎朝約100人の人々が集まり、6時30分から始まるラジオ体操を実施しているのである。

現在、NPO法人全国ラジオ体操連盟¹⁷⁾とかんぽ生命の共同で「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」、「夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」¹⁸⁾などの活動が行われている。財団法人簡易保険加入者協会の調査¹⁹⁾によると、各地方、各都道府県にラジオ体操連盟の存在があり1047団体が確認された。組織に属さず自主的に行っている団体も存在することが推測され、それ以上の数の団体がラジオ体操を行っていると考えられる。

5) 健康の定義

研究を進めるにあたって、本論文での「健康」とは何かについて明らかにしておきたい。

健康には様々な定義があり、時代や状況によっても異なる。WHO憲章の前文では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。(日本WHO協会訳)」²⁰⁾と定義されている。他にもたくさんの定義がある中で、ナイチンゲール²¹⁾の「健康とは良い状態をさすだけでなく、われわれが持てる力を十分に活用出来ている状態をさす。」という定義から、たとえ病気や障害があっても、持てる力を最大限に発揮し毎日を生活する姿は、人生を明るくいきいきしたものにし他人をも元気づけたり勇気づけたりするだろう。どんな状態であれ、自分の人生を精一杯楽しく生きることを本論文が目指す「健康」の定義とすることとした。

6) 目的

本研究の著者の1名がH市M公園の「集団ラジオ体操」に参加している。この公園には毎朝約100人の人々が集まり、6時30分から始まるラジオ体操を実施している。参加者は元気で、パワーが漲っていると感じられた。ほとんどが高齢者であるが、若々しい表情でいきいきと実施していると感じられた。

そこで、毎日行われている「集団ラジオ体操」がM公園に集まる人々の元気の秘訣だということを仮定し、「集団ラジオ体操」参加者の実態、体力・精神力の面とQOL（生活の質）の面の意識調査を行い、「集団ラジオ体操」のもたらす効果の一部を明らかにすることを目的とした。また、どのような環境下が高齢者の運動実施率をより向上させるかを導き出そうとした。

2. 研究方法

1) 対象と研究期間

H市M公園で行われている集団ラジオ体操の参加者110名に1週間アンケート用紙を配布し、持ち帰り記入した後、記配布開始の翌日より2週間後までに順次回収した。回収数は98通（回収率：89.1%）であった。

2) 倫理的配慮

アンケートの際、無記名回答とし、個人を特定しないこと、プライバシーの保護には十分配慮すること、本アンケートを研究以外では使用しないことを依頼用紙（付記）に明示し協力を得た。

3) アンケート項目

アンケートでは、①と②の大きく2つの質問内容に分けた。

アンケート項目の詳細については以下と、付記のアンケート用紙（A4用紙にて配布）に示す。

①参加者の実態

まず、日本各地へこの集団ラジオ体操の活動を広げるためのヒントを見つけることを目的に、参加者がどのような経緯で参加に至ったのか、集団でのラジオ体操に対する思いとはどんなものか、M公園でのこの活動はどのようにして始まったのかなど、参加者の実態の把握とM公園で行われている集団ラジオ体操の活動の起源を辿れるような項目を記述式で設けた。質問内容は以下10項目を設けた。

（質問1-1）性別

（質問1-2）年齢

（質問1-3）ラジオ体操を始めた動機

（質問1-4）この活動を知ったきっかけ

（質問1-5）初参加からの経過期間

（質問1-6）参加頻度

（質問1-7①）M公園までの交通手段

（質問1-7②）M公園までの所要時間

（質問1-8）M公園を選んだ理由

（質問1-9）ラジオ体操を始める以前の運動経験

（質問1-10）現在、ラジオ体操の他にしている運動

なお、（質問1-9）に対しa.していた、（質問1-10）に対しa.しているの回答には、何のスポーツかを記入する記述スペースを設けた。また（質問1-9）、（質問1-10）ともに複数回答可とした。

②体力・精神面・QOLへの効果

次に、体力・精神面、QOLへの効果に関する質問項目で、集団でのラジオ体操が身体、精神に効果があると感じているのかを確かめるために以下11項目の質問を設けた。

質問項目は、「文部科学省実績評価書 - 平成20年度実績 - 施策目標11-2 生涯スポーツ社会の実現」⁹⁾の「施策の全体像」にある一文、「スポーツは、身体を動かすという人間の本源的な欲求に答えるとともに、爽快感、他者との連帯感等の精神的充足や楽しさ、喜びをもたらす、さらには、体力の向上や、精神的なストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身の両面にわたる健康の保持に資するものである。」を参考に作成した。

(質問 2-1) ラジオ体操をすることの喜び

(質問 2-2) 毎日のラジオ体操の楽しみ

(質問 2-3) 人々との交流の場の感覚

(質問 2-4) 体調

(質問 2-5) ストレスの緩和

(質問 2-6) 友達の輪

(質問 2-7) 笑顔

(質問 2-8) 体力

(質問 2-9) 生活のリズム

(質問 2-10) 新しいスポーツへの意欲

(質問 2-11) 生活の充実感

なお、(質問 2-9)、(質問 2-10) の質問に対し a. はいの回答にはそれぞれ、「具体的にどう変わりましたか」「具体的に何を始めたいですか」という記述式の追質問を設けた。

また、最後に率直な意見、感想、要望を記入するフリースペースの枠を設け、考察に用いた。

4) 分析(集計) 方法

集計は、回答に選択肢、記述式が混在するため単純統計で行った。集計に使用したソフトはマイクロオフィスエクセルとした。

(質問 1-1) については、a. 男、b. 女の選択肢で回答を求め集計した。

(質問 1-2) については、記述回答の年齢を単純平均するとともに、a. 65歳以下、b. 66～70歳、c. 71～75歳、d. 76～80歳、e. 81歳以上の 5 つの年齢層に分類し集計した。

(質問 1-3) については、記述内容を a. 体力向上・健康維持のため、b. その他の運動のついで(犬の散歩等含む)、c. 誘われたから、d. 精神的効果、e. その他にカテゴリー分けして集計した。

(質問 1-4) については、a. 友人・知人から聞いた、b. 市の広報、c. 通りすがり、d. 主催者である、e. その他の選択肢で回答を求め集計した。

(質問 1-5) については、年数の記述回答を単純平均するとともに、a. 1 年未満、b. 1 年以上 3 年未満、c. 3 年以上 5 年未満、d. 5 年以上 10 年未満、e. 10 年以上にカテゴリー分けして集計した。

(質問 1-6) については、回数の記述回答を単純平均するとともに、a. 1～2 回、b. 3～4 回、c. 5～6 回、d. 7 回にカテゴリー分けして集計した。

(質問 1-7) については、①交通手段、②所要時間に分けて集計した。(質問 1-7 ①) は a. 歩き、b. ランニング、c. 自転車、d. 車の選択肢で回答を求め集計した。(質問 1-7 ②) は記述回答の所要時間を単純平均するとともに、a. 5 分以内、b. 6～10 分、c. 11～20 分、d. 21～30 分、e. 31 分以上にカテゴリー分けして集計した。

(質問 1-8) については、a. 最寄りの公園だから、b. 広い公園だから、c. 器具が揃っているから、d. 人がたくさんいるから、e. その他の選択肢で、複数回答可として集計した。

（質問 1－9）については、a. していた、b. していないの選択肢で回答を求め集計した。

（質問 1－10）については、a. している、b. していないの選択肢で回答を求め集計した。

（質問 2－1）～（質問 2－11）については、a. はい、b. どちらでもない、c. いいえの選択肢で回答を求め集計した。

なお、（質問 2－9）について、aのはいの回答者に設けた記述部分の回答内容を①規則正しい生活習慣になった、②体調が良くなった、③一日を有意義に過ごせる、④食事がおいしくなった、⑤気分がスッキリするの 5 つの理由に分類して集計した。

また（質問 2－10）について、aのはいの回答者に設けた記述部分の回答内容を、①ストレッチ、②フィットネスクラブ・筋力トレーニング、③体操、④球技、⑤ウォーキングの 5 つの運動種別に分類して集計した。

3. 結果ならびに考察

1) 参加者の実態

表 1 は各質問項目に対する回答数について示したものである。

（質問 1－1）性別については、男性 53 名、女性 45 名であった。

（質問 1－2）年齢については、平均年齢が 71.4 歳、最少年齢が 43 歳、最高年齢が 93 歳であった。年代別にみると、b の 66～70 歳が最も多く 34 / 98 名（34.7%）であり、c の 71～75 歳が 29 / 98 名（29.6%）、d の 76～80 歳が 15 / 98 名（15.3%）、a の 65 歳以下が 11 / 98 名（11.2%）、e の 81 歳以上が 9 / 98 名（9.2%）であった。

（質問 1－3）ラジオ体操を始めた動機については、a の体力向上・健康維持が最も多く 59 / 90 名（65.6%）であり、b のその他の運動のついでが 15 / 90 名（16.7%）、c の誘われたからが 6 / 90 名（6.7%）、d の精神的効果が 6 / 90 名（6.7%）、e のその他が 4 / 90 名（4.4%）で回答内容には、「時間に余裕ができたから」という回答が 1 名あった。未回答は 8 名であった。

（質問 1－4）この活動を知ったきっかけについては、c の通りすがりが最も多く 48 / 96 名（49.0%）であり、a の友人・知人から聞いたが 35 / 96 名（35.7%）、d の主催者であるが 5 / 96 名（5.1%）、e のその他が 8 / 96 名（8.2%）、b の市の広報が 2 / 96 名（2.0%）で理由としては、平成 25 年 8 月にこの M 公園に NHK ラジオ放送局が訪れ、ラジオ体操の放送が行われたこととする回答が 2 名あった。未回答が 2 名であった。

（質問 1－5）ラジオ体操の参加期間について、平均は 4 年 6 か月であった。また、最長は 15 年、最も短い回答は 1 か月であった。期間別に分類すると、d の 5 年以上 10 年未満が最も多く 40 / 98 名（40.8%）であり、c の 3 年以上 5 年未満が 22 / 98 名（22.4%）、b の 1 年以上 3 年未満が 19 / 98 名（19.4%）、a の 1 年未満が 10 / 98 名（10.2%）、e の 10 年以上が 7 / 98 名（7.1%）であった。その中でも「5 年」という回答が最も多かった。

表 1. 質問項目に対する回答数

質問項目	回答数 人(回答数/有効回答数 %)					未回答	有効回答数
	a	b	c	d	e		
(1-1)	53(54.1)	45(45.9)				0	98
(1-2)	11(11.2)	34(34.7)	29(29.6)	15(15.3)	9(9.2)	0	98
(1-3)	59(65.6)	15(16.7)	6(6.7)	6(6.7)	4(4.4)	8	90
(1-4)	35(35.7)	2(2.0)	48(49.0)	5(5.1)	8(8.2)	0	98
(1-5)	10(10.2)	19(19.4)	22(22.4)	40(40.8)	7(7.1)	0	98
(1-6)	2(2.0)	12(12.2)	37(37.8)	47(48.0)		0	98
(1-7①)	86(88.7)	0(0.0)	10(10.3)	1(1.0)		1	97
(1-7②)	11(12.2)	17(18.9)	35(38.9)	20(22.2)	7(7.8)	8	90
(1-8)	49(50.0)	50(51.0)	17(17.3)	27(27.6)	25(25.5)	0	98
(1-9)	63(64.3)	35(35.7)				0	98
(1-10)	72(73.5)	26(26.5)				0	98
(2-1)	81(83.5)	16(16.5)	0(0.0)			1	97
(2-2)	79(81.4)	17(17.5)	1(1.0)			1	97
(2-3)	85(87.6)	11(11.3)	1(1.0)			1	97
(2-4)	84(86.6)	13(13.4)	0(0.0)			1	97
(2-5)	71(74.0)	23(24.0)	2(2.1)			2	96
(2-6)	79(81.4)	16(16.5)	2(2.1)			1	97
(2-7)	66(68.8)	28(29.2)	2(2.1)			2	96
(2-8)	64(66.7)	30(31.2)	2(2.1)			2	96
(2-9)	76(78.4)	21(21.6)	0(0.0)			1	97
(2-10)	8(8.4)	42(44.2)	45(47.4)			3	95
(2-11)	77(80.2)	19(19.8)	0(0.0)			2	96

(質問 1-6) ラジオ体操の参加頻度については、平均週5.9回であった。頻度別に分類すると、dの7回が47 / 98名 (48.0%) であり、毎日参加している回答が最も多かった。cの5～6回が37 / 98名 (37.8%)、aの1～2回が2 / 98名 (2.0%)、bの3～4回が12 / 98名 (12.2%) であった。

(質問 1-7①) 自宅からM公園までの交通手段については、aの歩きが最も多く86 / 98名 (88.7%) であり、cの自転車が10 / 98名 (10.3%)、dの車が1 / 98名 (1.0%) で、bのランニングの回答はなかった。

(質問 1-7②) 自宅からM公園までの所要時間については、平均18.9分であった。所要時間別に分類すると、cの11～20分が最も多く35 / 90名 (38.9%) であり、dの21～30分が20 / 90名 (22.2%)、bの6～10分が17 / 90名 (18.9%)、aの5分以内が11 / 90名 (12.2%)、eの31分以上が7 / 90名 (7.1%) であった。その中でも「15分」という回答が16名で最も多かった。

(質問 1-8) この公園を選んだ理由については、bの広い公園だからが50 / 98名 (51.0%)、aの最寄りの公園だからが多く49 / 98名 (50.0%)、dの人がたくさんいるからが27 / 98名 (27.6%)、cの器具が揃っているからが17 / 98名 (17.3%)、eのその他が25 / 98名 (25.5%) であった。回答の記述には、「環境が綺麗」が7名、「散歩の距離に適している」が7名という理由があった。

(質問 1-9) ラジオ体操を始める以前にしていたスポーツ・運動については、aのしていた

が63 / 98名 (64.3%) で、内容はウォーキングが26名、球技が11名で、以下フィットネスクラブが9名、水泳4名、太極拳2名であった。一方、bのしていないが35 / 98名 (35.7%) であった。

(質問1-10) 現在行っているスポーツ・運動については、aのしているが72 / 98名 (73.5%) で、内容は太極拳と球技が同数の17名で並び、以下ウォーキング9名、フィットネスクラブ8名であった。一方、bのしていないが26 / 98名 (26.5%) であった。

2) 体力・精神面、QOLへの効果

(質問2-1) ラジオ体操をすることの喜びについては、aのはいが81 / 97名 (83.5%)、bのどちらでもないが16 / 97名 (16.5%)、cのいいえが0 / 97名 (0.0%)、未回答が1名であり、aのはいが多かった。

(質問2-2) 毎日のラジオ体操の楽しみについては、aのはいが79 / 97名 (81.4%)、bのどちらでもないが17 / 97名 (17.5%)、cのいいえが1 / 97名 (1.0%)、未回答が1名であり、aのはいが多かった。

(質問2-3) 人々の交流の場の感覚については、aのはいが85 / 97名 (87.6%)、bのどちらでもないが11 / 97名 (11.3%)、cのいいえが1 / 97名 (1.0%)、未回答が1名であり、aのはいが最も多かった。

(質問2-4) 体調については、aのはいが84 / 97名 (86.6%)、bのどちらでもないが13 / 97名 (13.4%)、cのいいえが0 / 97名 (0.0%)、未回答が1名であり、aのはいの回答が多かった。

(質問2-5) ストレスの緩和については、aのはいが71 / 96名 (74.0%)、bのどちらでもないが23 / 96名 (24.0%)、cのいいえが2 / 96名 (2.1%)、未回答が2名であり、aのはいが多かった。

(質問2-6) 友達の輪については、aのはいが79 / 97名 (81.4%)、bのどちらでもないが16 / 97名 (16.5%)、cのいいえが2 / 97名 (2.1%)、未回答が1名であり、aのはいが多かった。

(質問2-7) 笑顔については、aのはいが66 / 96名 (68.8%)、bのどちらでもないが28 / 96名 (29.2%)、cのいいえが2 / 96名 (2.1%)、未回答が2名であり、aのはいが多かった。

(質問2-8) 体力については、aのはいが64 / 96名 (66.7%)、bのどちらでもないが30 / 96名 (31.2%)、cのいいえが2 / 96名 (2.1%)、未回答が2名であり、aのはいが多かった。

(質問2-9) 生活のリズムについては、aのはいが76 / 97名 (78.4%)、bのどちらでもないが21 / 97名 (21.6%)、cのいいえが0 / 97名 (0.0%)、未回答が1名であり、aのはいが多かった。aのはいの記述部分の回答内容は、①の規則正しい生活習慣になったが28名、②の体調が良くなったが10名、③の一日を有意義に過ごせるが14名、④の食事がおいしくなったが6名、⑤の気分がスッキリするが5名、その他・未回答が13名であった。

(質問2-10) 「新しいスポーツを始めたいと思う」については、aのはいが8 / 95名 (8.4%)、bのどちらでもないが42 / 95名 (44.2%)、cのいいえが45 / 95名 (47.4%)、未回答が3名であり、cのいいえが多かった。aのはいの記述部分の回答内容は、①のストレッチが2名、②の

フィットネスクラブ、筋力トレーニングが2名、③の体操が2名、④の球技が1名、⑤のウォーキング・登山が1名であった。

(質問2-11)「生活が充実していると感じる」については、aのはいが77 / 96名 (80.2%)、bのどちらでもないが19 / 96名 (19.8%)、cのいいえが0 / 96名 (0.0%)、未回答が2名であり、aのはいが多かった。

3) 年代別にみた傾向

回答者を65歳以下、66～70歳、71～75歳、76～80歳、81歳以上の年代別に分類し、その回答数から考察した。

①参加人数と男女の割合について

表1の(質問1-2)についての回答を年代別に分類すると、66～70歳が最も多く34 / 98名 (34.7%) で、次いで71～75歳が29 / 98名 (29.6%)、76～80歳が15 / 98名 (15.3%) であった。最も少なかったのは81歳の9 / 98名 (9.2%) で、理由としては体力の衰えや病気、その他諸事情により参加困難となったことなどが考えられた。同じ60代でも65歳以下が11 / 98名 (11.2%) と少ない割合となり、66～70歳がその3倍にもなっている。この結果の要因には、前で述べたように定年が65歳まで延長し就業者が多いからだと予想された。実際、(質問1-3)の回答に67歳男性の「時間に余裕ができたから」という結果があったことや、(質問1-5)の参加期間の回答をもとに開始年齢を算出した結果、平均66.9歳であったことから定年者の参加が増えていると考えられた。

表2は(質問1-1)についての回答をもとに年代別の男女の内訳を示したものである。

65歳以下ではaの男性が3 / 53名 (5.7%)、bの女性が8 / 45名 (17.8%) と女性で割合が多い。66～70歳はaの男性が18 / 53名 (34.0%)、bの女性が16 / 45名 (35.6%) と、割合をみると女性のほうが若干多い。女性はこの2つのカテゴリーだけで53.4%と半分を超えていた。男性は66～75歳が64.2%を占めており、男性は女性に比べ平均年齢が高いことが認められた。

71歳以上の年代については、男性の割合が高かった。また全体の合計人数も男性が多い。このことはフィットネスクラブの会員数の関係がひとつの理由として予想される。スポーツ施設利用に関する実態調査²²⁾によると、フィットネスクラブ利用率は50代、60代、70代のどの年代をみても女性の割合が高く、高齢層になるにつれフィットネスクラブの利用経験がない男性が多くなっている。女性はフィットネスクラブを利用し、男性は集団ラジオ体操のような自主的な運動をする人が多く、男性の割合が多くなったのではないかと考えられた。

表2. 年代別の男女の割合

質問番号	年代 (1-2)	回答数 人(回答数/男女別回答人数 %)		
		a 男性	b 女性	未回答
性別 (1-1)	65歳以下	3(5.7)	8(17.8)	0
	66～70歳	18(34.0)	16(35.6)	0
	71～75歳	16(30.2)	13(28.9)	0
	76～80歳	10(18.9)	5(11.1)	0
	81歳以上	6(11.3)	3(6.7)	0
	計	53	45	0

②運動経歴と体調

(質問1-9)、(質問1-10)の運動経歴の回答と、(質問2-1)～(質問2-11)の体力・精神面、QOLについての質問への回答を照らし合わせた。ここ

では（質問１－９）と（質問１－１０）の回答の組み合わせを以下の４つのカテゴリーに分類した。

（質問１－９）をaのしていた、且つ（質問１－１０）もaのしているの回答者をAとした。

（質問１－９）をaのしていた、（質問１－１０）をbのしていないの回答者をBとした。

（質問１－９）をbのしていない、（質問１－１０）をaのしているの回答者をCとした。

（質問１－９）をbのしていない、且つ（質問１－１０）もbのしていないの回答者をDとした。

表３は（質問１－９）と（質問１－１０）の回答をもとに運動経歴について、年代別に示したものである。

どの年代も、以前も現在も運動をしているというAの回答が最も多く、合計で54／98名（55.1％）であった。Aの回答の内訳では、66～70歳、71～75歳の年代の割合が多かった。以前行われた運動の種目ではウォーキングが最も多く、ラジオ体操に参加して以降の現在は公園までのウォーキングに加えて太極拳やダンス、球技スポーツをしている参加者が多かった。

Bは、以前は運動をしていたが、現在はラジオ体操以外の運動はしていないという人である。A～Dの中では一番少ない9／98名（9.2％）の回答であった。以前していた運動では、ウォーキングが3名、フィットネスクラブが2名、球技が2名、ダンスが1名、水中ウォークが1名であった。施設や器具が必要な運動が2／3を占めており、現在はそれらを必要としないラジオ体操のみを行っていることがわかる。

Cは、以前は運動をしていなかったが、現在はラジオ体操の他に運動を行っているという人である。18／98名（18.4％）でDと僅差ではあるが2番目に多い回答である。現在行っている運動では、太極拳などの体操が8名で最も多かった。太極拳について全体の実施の移行を見ても、以前の2名から現在では17名と15名が新たに太極拳を始めている。これはラジオ体操の前後に太極拳のラジオ放送があるため、ラジオ体操と一緒に行うようになったということが予想される。また、ウォーキングや鉄棒などの筋トレをしている人が4名であったが、交通手段が歩きであることや、M公園には鉄棒や懸垂棒等の器具が設置されていることから、ラジオ体操を行うついでに運動していることが考えられた。

Dは、以前も運動しておらず、現在もラジオ体操の他の運動はしていないという人である。76～80歳、81歳以上の割合がともに5.9％ずつで、一人ずつの回答となった。高齢者ほど他にも運動をしている割合が多い結果となっている。定年退職後の期間が長く、運動を始めた人が多いことが要因として考えられる。

次に体力・精神面、QOLについての回答であるが、（質問２－１）～（質問２－１１）はすべて3択であり、aのはい

表３．年代別の運動経歴

質問番号	年代	回答数 人(回答数/回答人数 %)				未回答
		A	B	C	D	
(1-9) (1-10)	65歳以下	6(11.1)	1(11.1)	2(11.1)	2(11.8)	0
	66～70歳	14(25.9)	3(33.3)	8(44.4)	9(52.9)	0
	71～75歳	16(29.6)	4(44.4)	5(27.8)	4(23.5)	0
	76～80歳	11(20.4)	1(11.1)	2(11.1)	1(5.9)	0
	81歳以上	7(13.0)	0(0.0)	1(5.6)	1(5.9)	0
	計	54	9	18	17	0

り、aのはいに寄るほど体力や精神面、QOLが良い状態だと感じてい

る回答になるよう質問している。そのため、aのはいを3点、bのどちらでもないを2点、cのいいえを1点と点数化し、(質問2-1)～(質問2-11)の合計点を一人ずつ算出した。合計点の高いほど体力、精神面、QOLについて全体的に良い感覚であるとした。

表4は(質問2-1)～(質問2-11)の回答の平均合計点を前述のA～D、年代別の平均と全体の平均で示したものである。また1問でも未回答があった回答を除外し示した。

全ての年代、カテゴリーで最高の33点に近い平均点となったが、AとCの列が比較的高い平均点となり、BとDが比較的低い平均点となった。

比較的高い平均点となったAとCを比べると、ラジオ体操を始める以前も現在も運動をしているAより、以前は運動をしていなかったがラジオ体操を始めて以降に運動を始めたCの方が高い平均点となった。Cはどの年代でも30点以上を示しており、体力、精神面、QOLが向上したと感じている回答が多かった。以前に比べリズムよく生活が送れていること、新しく運動を始めることによって体力の向上を実感できていることなどが考えられた。

比較的低い平均点となったBとDを比べると、ラジオ体操を始める以前も現在も運動をしていないDより、以前は運動をしていたがラジオ体操を始めて以降はその他の運動をしていないBの方が低い平均点となった。以前よりも運動量が減ったこと、それにより体力の衰えを感じていること、年齢を重ね以前より動けない自分に諦めの気持ちが出てきたことなどが予想される。

現在ラジオ体操の他に運動をしていないと答えたBとDの合計は26名であるが、この中でM公園までの交通手段が歩きであるという回答者は24名であった。その所有時間は5分以内が2名、6～10分が5名、11～20分が6名、21～30分が7名、31分以上が2名、未回答4名であった。半数以上が10分を超える時間をかけ、歩いてM公園を訪れている。これらは十分にウォーキングと考えられる。

結果、アンケート対象者のほとんどが現在ラジオ体操の他にも運動をしていた。しかし、運動をしているという自覚の有無が体力、精神面、QOLについての感覚に大きく影響していると考えられた。また全体をみると、運動歴よりも運動を始めたことや止めたことなど、生活習慣の変化が体力、精神面、QOLについての感覚に深く関係していると考えられた。

運動の自覚をもって過ごすことや新しい運動に挑戦することは、新鮮さがあり自己の肯定にも繋げると期待でき、生活の充実感を向上させるひとつの方法であると考えられる。

表4. 体力、精神面、QOLに関する年代別、カテゴリー別 ③生活の充実感について
の合計平均点

年代	合計平均点(点)			
	A	B	C	D
65歳以下	28.7	28.0	31.5	26.0
66～70歳	29.5	27.3	30.0	26.8
71～75歳	30.8	29.0	30.6	30.5
76～80歳	29.6	26.0	30.0	31.0
81歳以上	29.4		30.0	
全体	29.7	28.0	30.4	28.1

(質問2-1)～(質問2-10)と(質問2-11)の回答を照らし合わせて考察した。

ここでは、(質問2-11)の質問についてaのはいの回答をXとし、bのどちらでもないの回答をYとした。cのいいえの回答はなかったため省略した。

表5は（質問2-1）～（質問2-10）についての回答を上記と同じく点数化し、年代別に合計平均点を算出したものである。また1問でも未回答があった回答は除外して示した。

全ての年代で最高の30点に近い平均点となったが、全体的にみると高齢になるほど合計点の平均が高いことが読み取れた。

表6は、表5を更に（質問2-11）の回答別カテゴリーX、Yに分け、それぞれの合計平均点を示したものである。（質問2-11）の回答が未回答であり、カテゴリー別に分類不可能であった2名については除外して示した。

どの年代をみても、生活が充実していると回答したXの合計点の平均が、どちらでもない回答したYの合計点の平均よりも高くなった。全体を見ても、Xの27.2点とYの24.0点では大きな差があり、生活の充実感には体力、精神面の良好な状態の自覚が関係していると考えられる。

表5. 年代別の体力、精神面に
関する回答の合計平均点

年代	合計平均点(点)
65歳以下	26.1
66～70歳	25.9
71～75歳	27.6
76～80歳	26.6
81歳以上	27.8
全体	26.6

表6. 年代別・カテゴリー別の体力、精
神面に関する回答の合計平均点

年代	合計平均点(点)	
	X	Y
65歳以下	26.8	23.5
66～70歳	26.9	22.4
71～75歳	27.8	26.5
76～80歳	27.2	23.5
81歳以上	27.8	25.0
全体	27.2	24.0

④生活の充実感と友好関係

友好関係についての質問である（質問2-3）、（質問2-6）と生活の充実感についての質問である（質問2-11）を照らし合わせ、生活の充実感に友好関係は関係するか否かを考察した。

表7は（質問2-3）、（質問2-6）についての回答を上記と同じく点数化し、年代別に合計平均点を算出したものである。また1問でも未回答があった回答を除外して示した。

最高点が6.0であるが、表5と同じく全ての年代が最高点に近い平均点を示し、高齢になるほど合計点の平均が高いことが読み取れた。

表7. 年代別の友好関係に関
する回答の合計平均点

年代	合計平均点(点)
65歳以下	5.6
66～70歳	5.5
71～75歳	5.8
76～80歳	5.7
81歳以上	6.0
全体	5.6

表8. 年代別・カテゴリー別の友好関
係に関する回答の合計平均点

年代	合計平均点(点)	
	X	Y
65歳以下	5.9	5.0
66～70歳	5.7	4.8
71～75歳	5.8	5.8
76～80歳	5.7	6.0
81歳以上	6.0	6.0
全体	5.8	5.3

表8は、表7を更に（質問2－11）の回答別カテゴリー X、Yに分け、それぞれの平均合計点を示したものである。（質問2－11）の回答が未回答であり、カテゴリー別に分類不可能であった2名については除外して示している。

（質問2－11）で生活が充実していると回答したXの友好関係の合計平均点は5.8点、どちらでもないと回答したYの合計平均点は5.3点で、Xの方が高い結果となった。年代別にみると、65歳以下、66～70歳の年代において点数差が大きい。71～75歳、81歳以上では点数が同じであり、76～80歳では若干Yが多い結果となっている。

比較的若年者においては生活の充実感と友好関係に関係があるといえるが、比較的高齢者については友好関係の有無に関係なく、生活が充実していると感じていることがわかった。

⑤活動の成り立ちと参加者の思い

（質問2－11）に設けたフリースペースの回答と参加者への聞き取り調査、M公園を管理している市役所への聞き取り調査から、M公園での集団ラジオ体操の成り立ちと参加者の思いについてまとめ、考察する。

まずM公園についてであるが、2度の改築工事により現在は4つのゾーンから構成されている。現在活動の中心となっているゾーンが開設されたのは平成20年5月である。公園内にあるウォーキングコースや運動器具については、「運動スペースがほしい」という市民の要望や多くの市民にこの公園を利用してほしいという市の思いから工夫、設置されたものである。

活動の成り立ちまでを辿ると、この活動が始まったのは前述の平成20年開設のゾーンが出来て間もなくであった。公園が新しくなり、利用しようと呼びかけあった仲間同士で始めたという。当初は6、7人で始めた活動であるが日に日に人数が増え、今では100人を超えるほどとなった。当初の活動を近くで見ていたという方が数名いたが、いずれも個々でラジオ体操等をしていたようだ。何日もその活動を見かけるうちに「一緒に活動したい」と思うようになったという。そういう参加者が増え、散歩やウォーキングで通りかかった方の目に留まり、口コミでも広まり、大きな活動へと成長した。

次に参加者の思い、現状、要望などについては以下のようにまとめられた。

- ・風邪を引かなくなったり以前よりも歩けたりと、体力・免疫力がついた。
- ・朝の活力になったり季節の変化を感じたりと、気分がよい。
- ・より良い生活習慣が確立された。
- ・体を動かす機会が増えた。
- ・人との交流で友達の輪が広がり、情報の共有もできる。
- ・一定の距離感で付き合い、そこに自分の居場所がある。
- ・みんなでやるから続けられる。
- ・食事がおいしく感じられる。
- ・生活習慣病に効果があった。
- ・もう少し環境の整備をしてほしい。

これらの回答から、ラジオ体操が毎日をいきいきと生きる活力となっているといえるだろう。こういった活動には高齢者自身の健康意識と行動力が必要であると考えられた。また活動を実

現させるためには環境設備を整えることも必要であることも考えられた。

また調査の結果、参加者のほとんどは何らかの病気（生活習慣病も含む）を患っていることがわかった。中には10年以上前に余命半年と宣告されたが、今の規則正しい生活習慣にしてから体調がよく元気に過ごしている人もいた。しかし、自分で一日のノルマを決め積極的に運動をしていたり、目標をもって人生を過ごしていたりと、向上心に満ち溢れている声が多かった。このことから多くの人々が、本研究が目指す「健康」な人生を送っていることが認められた。

V. まとめ

「集団ラジオ体操」参加者を対象にアンケートを行い、参加者の実態、体力・精神力の面とQOL（生活の質）の面から「集団ラジオ体操」のもたらす効果の一部を明らかにすることを目的とした。また、どのような環境下が高齢者の運動実施率をより向上させるかを導き出そうとした。

本研究より得られた結果は以下のようにまとめられた。

- ・ラジオ体操は日課となっていた。
- ・この活動は口コミで広まった。
- ・ラジオ体操は生活のリズムをつくるために効果的なものである。
- ・体力や精神面の向上や安定にも効果がある。
- ・ラジオ体操はウォーキングや太極拳など、その他の運動と併行して行われることが多い。
- ・鉄棒やその他の設備が整っている公園には人々が集う。
- ・友好関係を広めることに有効であり、それは生活の充実にもつながる。
- ・運動歴の長さよりも、生活習慣の変化が体力、精神面に関わりがある。
- ・ラジオ体操を行っているアンケート対象者は健康であった。

謝辞

本研究の遂行に際し貴重な時間を割いてアンケート調査にご協力いただいた、地域住民の方々の好意的なご協力に深謝いたします。また、ご協力いただいた市役所職員の方々にも厚く感謝の意を表します。

文献

- 1) 日経web刊 (2015.5.14.) 「日本、長寿世界一を維持 平均84歳」
(www.nikkei.com/article/DGXLASDG13H9R_U5A510C1000000/)
- 2) WHO公式ホームページ (2015) 「World Health Statistics 2015」
(www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/)
- 3) 長寿科学振興財団ホームページ 「日本人はなぜ長生きか」
(<https://www.tyojyu.or.jp> > ... > 健康長寿とは > 長寿と社会 > 日本人はなぜ長生きか)
- 4) 総務省統計局 (2015) 「統計トピックスNo.90 統計からみた我が国の高齢者 (65歳以上) - 「敬老の日」にちなんで -」 (www.stat.go.jp > 統計データ > 統計トピックス)
- 5) 経済企画庁 (1992) 「国民生活白書 第I部第1章第2節 少子化と我が国の人口構造の推移」
(www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h4/wp-pl92-01503.html)

- 6) 厚生労働省 (2015)「平成26年 (2014) 人口動態統計 (確定数) の概況」
(www.mhlw.go.jp > ... > 厚生労働統計一覧 > 人口動態調査 > 結果の概要)
- 7) 総務省 (2013)「平成25年版 情報通信白書のポイント 第1部 特集 「スマートICT」の戦略的活用でいかに日本に元気と成長をもたらすか 第3節 (2) 超高齢社会がもたらす課題」
(www.soumu.go.jp > 政策 > 白書 > 25年版)
- 8) 厚生労働省 (2012)「健康日本21 (第二次)」
(www.mhlw.go.jp > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康)
- 9) 文部科学省 (2001)「スポーツ振興基本計画 2 スポーツ振興施策の展開方策 2 生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域におけるスポーツ環境の整備充実方策A」
(www.mext.go.jp > ... > スポーツ振興基本計画 (平成13年度～23年度))
- 10) 文部科学省 (2014)「文部科学省実績評価書 (平成25年度実績) 施策目標11 - 2 生涯スポーツ社会の実現」(www.mext.go.jp > ... > 政策評価結果)
- 11) 内閣府 (2015)「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」p19. 文部科学省
(survey.gov-online.go.jp/index-all.html)
- 12) 内閣府 (2004～2013)「体力・スポーツに関する世論調査」文部科学省
(survey.gov-online.go.jp/h21/h21-tairyoku/index.html)
- 13) 高年齢者等の雇用の安定等に関する法律 (改正: 平成二七年九月一八日法律第七三号)「第二章 定年の引上げ、継続雇用制度の導入等による高年齢者の安定した雇用の確保の促進」
(www.houko.com/00/01/S46/068.HTM)
- 14) 文部科学省 (2014)「平成25年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について 1. 平成25年度体力・運動能力調査結果の概要 体力・運動能力の年次推移の傾向 (高齢者)」
(www.mext.go.jp > ... > 体力・運動能力調査 > 体力・運動能力調査-結果の概要)
- 15) 日経ヘルス編集部 (2015.9.5.)「筋肉鍛えて太りにくく生活習慣病の予防にも」日経プラスワン
(www.nikkei.com/article/DGXXKZO91346970U5A900C1W13001)
- 16) 二村高史 (2014.10.10)「毎日1時間の運動で『健康寿命を延ばす』(草野仁)『最後まで元気でやってたよね』と言われたい」日経Gooday 30+ (gooday.nikkei.co.jp/atcl/column/14/091100005/091800001/)
- 17) NPO法人全国ラジオ体操連盟ホームページ「ラジオ体操・みんなの体操」(www.radio-taiso.jp/taisou/)
- 18) かんぽ生命ホームページ「社会貢献活動 ラジオ体操・みんなの活動」
(www.jp-life.japanpost.jp > ... > 社会貢献活動 > 社会・地域社会への貢献の推進)
- 19) 財団法人簡易保険加入者協会 (2013)「平成24年度 ラジオ体操事業調査研究 市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会の実態調査」(www.fpp.or.jp/radio_taiso/)
- 20) 公益社団法人日本WHO協会ホームページ「健康の定義について」
(www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html)
- 21) F・ナイチンゲール (1868) 薄井担子他訳「看護小論集」、現代社 P42
- 22) 株式会社ピー・アンド・イー・ディレクションズ (2011)「シニア世代の運動に対する意識及びスポーツ施設利用に関する実態調査」(www.ped.co.jp/wp-content/uploads/2013/03/japan03.pdf)

付記

「集団ラジオ体操」に関する調査への協力をお願い

集団ラジオ体操が与える健康面への効果について研究したいと考えています。

毎日元気に生活されている皆さんの姿を見て、毎朝大勢でラジオ体操を行うことが元気の秘訣ではないか、と感じました。

集団でのラジオ体操が、毎日をいきいきと生活するために効果的であれば、このような活動を全国に広げたいと考えています。

なお、回答していただいた結果はこの調査の研究資料としてのみ利用いたします。個人を問題とすることはありません。プライバシーの保護につきましては、十分に配慮しております。

お忙しいとは思いますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

以下の問題にお答えください。

1. あなたの性別に○印をつけてください。 (男性 ・ 女性)
2. あなたの年齢をお答えください。 () 歳
3. なぜラジオ体操を始められましたか。
()
4. どのようにしてこの活動をお知りになられましたか。
当てはまるものに○印をつけてください。
 - a. 友人・知人から聞いた
 - b. 市の広報
 - c. 通りすがり
 - d. 主催者である
 - e. その他 ()
5. ラジオ体操に参加してどのくらい経ちましたか。
() 年 () ヶ月前
6. 1週間にどのくらいの頻度で参加していますか。
週 () 回
7. この場所まで来られるのにどの位の時間をかけておられますか。
移動手段に○印をつけておよその時間をご記入ください。
(歩き ・ ランニング ・ 自転車 ・ 車) で () 分
8. 数ある公園から、この場所を選ばれた理由は何ですか。
(当てはまるものすべてに○印をつけてください。)
 - a. 最寄りの公園だから
 - b. 広い公園だから
 - c. 器具が揃っているから
 - d. 人がたくさんいるから
 - e. その他 ()

9. ラジオ体操を始める以前に何か運動をされていましたが。
a. していた ()
b. していない
10. 現在、ラジオ体操の他に何か運動をされていますか。
a. している ()
b. していない

ラジオ体操を始めてからのあなたについてお答えください。

1. ラジオ体操をすることに喜びを感じる。(はい・どちらでもない・いいえ)
2. 毎日のラジオ体操が楽しみである。(はい・どちらでもない・いいえ)
3. 人々の交流の場であると感じる。(はい・どちらでもない・いいえ)
4. 体調が良くなった又は維持できている。(はい・どちらでもない・いいえ)
5. ストレスが緩和されている。(はい・どちらでもない・いいえ)
6. 友達の輪が広がった。(はい・どちらでもない・いいえ)
7. 笑顔が増えたように思う。(はい・どちらでもない・いいえ)
8. 体力がついたように思う。(はい・どちらでもない・いいえ)
9. 生活のリズムが良くなった。(はい・どちらでもない・いいえ)
(「はい」と答えられた方) ⇒ 具体的にどう変わりましたか。
()
10. 新しいスポーツを始めたいと思う。(はい・どちらでもない・いいえ)
(「はい」と答えられた方) ⇒ 具体的に何を始めたいですか。
()

11. 生活が充実していると感じる。 (はい・どちらでもない・いいえ)
12. その他、変化のあったことや感じることがあればご記入ください。

皆様の貴重なご回答を参考にさせていただき、
今後の研究に努めていきたいと思います。
お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

もし、この活動の主催者・関係者の方、
又この活動の起源をお知りの方がおられましたら
当方までお声かけ頂ければ幸いです。